

# 11月 仙台市介護予防月間イベントガイド

◆主催 ①会場 ②開催日時 ③申込・問合せ先電話番号  
 ④費用(有料の場合のみ) ◎定員数(※要申込の場合のみ)  
 ※要申込 = 事前申込み



## 講座・講演、イベント関係

### 2日(土) ゆうゆうフェスタ2024 おとなの文化祭

ミドルからシニア世代の活動の発表の場や趣味や健康、終活などの情報提供  
 ◆杜の都 健康づくり協会  
 ①青葉山公園 仙臺緑彩館  
 ②10:00~15:30  
 ③090-2604-7388



### 5日(火) 認知症を理解する

・認知症の医学知識～認知症を正しく知る～  
 ・認知症の人の接し方と本人・家族の支援～認知症を学び、みんなで考える～  
 ※認知症サポーター養成講座を兼ねる  
 ◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室  
 ①仙台市シルバーセンター臨時事務所  
 ②10:00~14:30  
 ③215-3711  
 ④121円(教材代) ※要申込 ◎50名

### 13日(水) 臨床美術体験 グリーティングカード『つながるわごむのわ』

創作活動で脳の活性化を目指す臨床美術の制作体験を行います。  
 ◆東北福祉大学 仙台元気塾  
 ①東北福祉大学  
 仙台駅東口キャンパス地下1階  
 ②10:30~14:00(各回30分程度)  
 ③742-2886  
 ④110円 ※要申込 ◎各回10名



### 17日(日) 健康マージャン入門講座

仲間と笑って認知症予防マージャン未経験の方、大歓迎です!  
 ◆日本認知症予防マージャン協会  
 ①健康まっじゃん仙台  
 ②10:30~12:30/13:30~15:30  
 ③224-8778 ※要申込 ◎各回12名



### 17日(日) 秋の健康フェア

・薬や健康に関する講演  
 ・認知症、フレイル予防等相談会と測定会  
 ◆仙台市薬剤師会  
 ①太白区文化センター  
 ②10:00~15:00  
 ③391-1150 ※講演のみ要申込  
 平日9:00~17:00(土日祝休み)  
 ※お薬手帳をご持参いただくと相談がスムーズです。



### 21日(木) ノルディックウォーキング体験会

初心者歓迎! 専用ポールを使いながら仙台駅東口周辺を2~3km程歩きます。  
 ◆東北福祉大学 仙台元気塾  
 ①東北福祉大学  
 仙台駅東口キャンパス地下1階  
 ②13:30~15:30  
 ③742-2886 ※要申込 ◎20名

### 21日(木) 大沢朗々学園「フレイル予防」

健康で自立した生活を送るために、毎日の生活の中で取り組めるフレイルについて学びます。  
 講師: 仙台歯科医師会  
 ◆大沢市民センター  
 ①大沢市民センター  
 ②10:00~11:30  
 ③394-6891 ※要申込 ◎5名



### 21日(木) 福沢シニア大学「いつまでも生き生きと生活するために」

栄養(フレイル)講話、認知症についての講話を聞き、ラフターヨガを行います。  
 講師: 宮城県栄養士会  
 ◆福沢市民センター  
 ①福沢市民センター  
 ②10:00~11:30  
 ③223-9095 ※要申込 ◎10名



### 21日(木) 幸町生涯大学公開授業「フレイル予防」

フレイル予防に関する講話と運動を行います。  
 ◆幸町市民センター  
 共催 仙台市地域包括支援センター連絡協議会  
 ①幸町市民センター  
 ②10:00~11:30  
 ③291-8651 ※要申込 ◎15名

### 22日(金) 令和6年度 高森塾

低栄養が身体に及ぼす影響など、栄養学からみたフレイル予防についての講話。  
 講師: 宮城県栄養士会  
 ◆高森市民センター  
 ①高森市民センター  
 ②10:00~11:30  
 ③378-9950  
 ※要申込 ◎概ね60歳以上5名



### 22日(金) いずみ中山「ごきげん広場」認知症予防健康マージャン

健康マージャンは考え、楽しみながら笑顔あふれる集いの場。認知症予防につながります。初心者可。  
 講師: 日本認知症予防マージャン協会  
 ◆南中山市民センター  
 ①南中山市民センター 研修室  
 ②10:00~12:00  
 ③379-4780 ※要申込 ◎8名



### 24日(日) 元気カアッフェスティバル

介護予防月間のメインイベント! 健康情報が盛りだくさんです。  
 詳細は最終面をご覧ください!



### 18日(月)~22日(金) シルバーセンター福祉用具展示・相談会

◆仙台市健康福祉事業団 介護研修室  
 ①宮城野区役所1階ロビー  
 ②10:00~16:00  
 ※18日は12時から、22日は15時まで  
 ③215-3711

## 運動関係

◆仙台市スポーツ振興事業団

### シニア健康エクササイズ「事前予約不要」気軽にご参加できます!

※どの会場も連続講座ではありません。  
 ※どの会場も原則60歳以上の方対象です。

①本山製作所青葉アリーナ  
 ストレッチや、簡単な筋力トレーニングなどを中心に行います。  
 ②毎週月曜日(※4日除く)、水曜日  
 9:20~10:30/10:50~12:00(2部制)  
 ③717-1191 ④各回400円(券売機にて当日購入)

①若林体育館  
 音楽に合わせて、ストレッチ体操やリズム体操を行います。  
 ②毎週火曜日 13:15~14:30  
 ③236-0011  
 ④各回400円(券売機にて当日購入)

①カメイアリーナ仙台(第二競技場)  
 リズム体操やストレッチ、軽い筋力トレーニングなどを行います。  
 ②毎週水曜日(※27日除く)  
 9:30~10:30/11:00~12:00(2部制)  
 ③244-1111  
 ④各回400円(券売機にて当日購入)

①元気フィールド仙台  
 体力づくりをお考えの方が気軽にご参加いただけるプログラムです。  
 ②毎週木曜日 13:30~14:30  
 ③231-1221 ④各回400円(券売機にて当日購入)



①出花体育館  
 楽しく体を動かして元気な身体をつくるエクササイズを行います。  
 ②毎週火曜日 10:00~11:00  
 ③786-3446 ④各回400円(当日、窓口で支払い)

①泉総合運動場  
 軽めの運動から筋力維持を目的としたエクササイズを行います。  
 ②毎週金曜日  
 9:30~10:30/11:00~12:00(2部制)  
 ③372-1019  
 ④各回400円(券売機にて当日購入)

◆仙台市健康福祉事業団 健康増進センター健康推進係

### みやぎの青空ストレッチ&ウォーキング

青空の下でストレッチやウォーキングをのびのび楽しもう! ◆共催: 宮城野区家庭健康課  
 ①榴岡公園 噴水広場  
 ②5日(火) 10:00~11:00(途中参加可)  
 ③374-6661

### ヘルスアップセミナー(糖尿病予防:運動編)

血糖値を下げる運動のポイントや生活習慣のヒントをお伝えします。  
 ①仙台市健康増進センター  
 ②9日(土) 10:00~12:00  
 ③374-6661  
 ④510円 ※要申込 ◎18歳以上 25名



### ヘルスアップセミナー(ウォーキングとフットケア)

ウォーキングのポイントや足のセルフケアについて実践を通して学びます。  
 ①仙台市健康増進センター  
 ②23日(土) 10:00~12:00  
 ③374-6661  
 ④510円 ※要申込 ◎18歳以上 25名

### いずみ青空ストレッチ&ウォーキング

青空の下でストレッチやウォーキングをのびのび楽しもう! ◆共催: 泉区家庭健康課  
 ①七北田公園 わんぱく大地  
 ②15日(金) 10:00~11:00(途中参加可)  
 ③374-6661

### 健康づくり講演会(足の健康づくり)

快適に歩くための正しい足のメンテナンス法などについて学びます。  
 ①仙台市健康増進センター  
 ②16日(土) 10:00~12:00  
 ③374-6661 ※要申込 ◎18歳以上 50名

### いずみ・シニアステップアップ運動教室

音楽に合わせて体を動かすリズム体操、筋力トレーニング等を行います。  
 ①仙台市健康増進センター  
 ②毎週木曜日  
 【1回目】9:30~10:30  
 【2回目】10:30~11:30  
 【3回目】11:30~12:30  
 ③374-6661 ④510円 ※要申込  
 ◎概ね60歳以上で運動が可能の方  
 【1・3回目】35名 【2回目】20名

### レッツ!!健幸ウォーキング(北四番丁~北仙台コース)

効果的なウォーキングのポイントを学び日常生活に取り入れよう。  
 ①勝山公園  
 ②8日(金) 10:00~12:00  
 ③374-6661  
 ※要申込 ◎18歳以上 20名

### いずみ・いきいき健幸セミナー

認知機能低下予防のための栄養・運動・睡眠等について学びます。  
 ①仙台市健康増進センター  
 ②毎週金曜日(22、29、12月6、13日) 10:00~11:30  
 ③374-6661  
 ④2,040円  
 ※要申込 ◎65歳以上 20名

## 各会場へのアクセスのご案内(掲載順)

|   |   |  |  |   |  |
|---|---|--|--|---|--|
| <b>■青葉山公園 仙臺緑彩館</b><br>青葉区川内追廻無番<br>地下鉄国際センター駅から徒歩7分      | <b>■仙台市シルバーセンター臨時事務所</b><br>青葉区二日町14-4<br>地下鉄北四番丁駅から徒歩3分            | <b>■東北福祉大学仙台駅東口キャンパス地下1階</b><br>宮城野区榴岡2-5-26<br>JR仙台駅東口、地下鉄宮城野通駅から徒歩3分 | <b>■太白区文化センター</b><br>太白区長町5-3-2<br>地下鉄長町駅直結、JR長町駅から徒歩3分          | <b>■健康まっじゃん仙台</b><br>青葉区一番町3-9-13DATEONEビル4F<br>藤崎百貨店から徒歩1分 | <b>■大沢市民センター</b><br>青葉区学沢字要害65<br>市営バス「大沢市民センター前」バス停から徒歩1分 |
| <b>■福沢市民センター</b><br>青葉区福沢町9-9<br>市営バス「福沢市民センター前」バス停から徒歩4分 | <b>■幸町市民センター</b><br>宮城野区幸町3-13-13<br>市営バス「青葉病院・幸町市民センター入口」バス停から徒歩3分 | <b>■高森市民センター</b><br>泉区高森6-1-2<br>宮城交通「高森五丁目北」バス停から徒歩3分                 | <b>■南中山市民センター</b><br>泉区南中山2-24-12<br>市営バス「南中山中学校前」バス停から徒歩5分      | <b>■本山製作所青葉アリーナ</b><br>青葉区堤町1-1-5<br>地下鉄北仙台駅から徒歩5分          | <b>■元気フィールド仙台</b><br>宮城野区新田東4-1-1<br>JR仙石線小鶴新田駅から徒歩7分      |
| <b>■出花体育館</b><br>宮城野区出花1-13-7<br>JR仙石線中野駅駅から徒歩10分         | <b>■若林体育館</b><br>若林区卸町東2-8-10<br>市営バス「若林体育館前」バス停から徒歩2分              | <b>■カメイアリーナ仙台</b><br>太白区富沢1-4-1<br>地下鉄富沢駅から徒歩5分                        | <b>■泉総合運動場</b><br>泉区野村字新桂島前60<br>市営バス「社会福祉センター・泉総合運動場前」バス停から徒歩5分 | <b>■榴岡公園</b><br>宮城野区五輪1<br>JR仙石線榴ヶ岡駅から徒歩7分                  | <b>■七北田公園わんぱく大地</b><br>泉区七北田字赤生津4<br>地下鉄泉中央駅から徒歩5分         |
| <b>■仙台市健康増進センター</b><br>泉区泉中央2-24-1<br>地下鉄泉中央駅から徒歩5分       | <b>■勝山公園</b><br>青葉区上杉2-1<br>地下鉄北四番丁駅から徒歩5分                          |  |  |   |  |

掲載内容は予告なく変更になる場合がございます。

